

A1.15.3 Cultura: ¿Qué es la Dieta Mediterránea?

A1.15.3 Kultura: Czym jest dieta śródziemnomorska?

«» <https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/la-dieta-mediterranea>

Estamos aprendiendo sobre la dieta mediterránea y los productos alimenticios que la componen.

La dieta mediterránea es muy **saludable**. Incluye **alimentos** ricos y variados. Se **come** mucha fruta y verdura. También se comen **huevos** como en la tortilla. El **pan** acompaña las comidas. El **queso**, como el queso manchego, también forma parte de esta dieta. El aceite de oliva es la base de la **dieta** mediterránea. Se bebe **café** o té. También se **bebe** vino, como el vino Rioja. La **leche** es común en los desayunos y el pescado y la carne para comer o cenar. ¡**Comer** así es bueno para la salud!

Uczymy się o diecie śródziemnomorskiej i produktach spożywczych, które ją tworzą.

*Dieta śródziemnomorska jest bardzo **zdrowa**. Obejmuje różnorodne, bogate **pokarmy**. **Jada** się dużo owoców i warzyw. **Jada** się też **jajka** na przykład w omelette. **Chleb** towarzyszy posiłkom. **Ser**, taki jak ser manchego, również jest częścią tej diety. Oliwa z oliwek jest podstawą **diety** śródziemnomorskiej. Pije się **kawę** lub herbatę. Pije się też wino, takie jak wino Rioja. **Mleko** jest powszechne na śniadania, a ryby i mięso na obiady lub kolacje. **Jedzenie** w ten sposób jest dobre dla zdrowia!*

A1.15.3 ¿Qué es la Dieta Mediterránea?

A1.15.3 Czym jest dieta śródziemnomorska?

<https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/la-dieta-mediterranea>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué alimentos incluye la dieta mediterránea?
2. ¿Qué se bebe en la dieta mediterránea?
3. ¿Te gusta esta dieta?
4. ¿Hay una dieta parecida en tu país o región?